



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

NANE ŞURUPLU KIRMIZI SMOOTHİE

10 adet çilek
10 adet kiraz
5 adet kırmızı erik
1 dilim karpuz
Şurup için:
1 çay bardağı şeker
2 su bardağı su
Yarım demet taze nane

Önce şurup hazırlanır; şeker ve su küçük bir tencereye konur, kaynayınca ateşten alınır. Hemen çok ince kıyılmış naneler ilave edilir. Soğumaya bırakılır. Bu arada karpuzun, kirazın ve eriğin çekirdekleri çıkarılır, çileğin baş yaprakları alınır. Hepsi bir rondoya atılır ve parça kalmayana kadar çekilir. Sumutı, bardaklara paylaştırılır. Üzerlerine nane sos bırakılır.